

MENÜÜ

17.11-23.11.2025



	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK
ESMASPÄEV	RIISIHELBEPUDER MOOS	SEENEKASTE KEEDUKARTUL/TATAR JÄÄSALAT/PORGAND/MARINEERITUD KURK IDANDID LEIB/SEPIK MARJASMUUTI CHIA SEEMNETEGA PIIM/KEEFIR BANAAN
TEISIPÄEV	KAERAHELBEDPUDER MOOS/VÕI	AEDVILJASUPP KALAGA KAMAVAHT MARJADEGA AVOKAADO-MUNAMÄÄRE LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR PIRN JA KURK
KOLMAPÄEV	ODRAHELBEPUDER VÕI	ÜHEPAJATOIT KANALIHAGA TOMAT/KURK/KODUJUUST IDANDID LEIB/SEPIK KAKAO PIIM/KEEFIR PLOOM JA HURMAA
NELJAPÄEV	8-VILJAHELBEPUDER MOOS	PEEDISUPP PUNASE KAPSA JA VEISELIHAGA MARJA-BANAANI KRÕBEDIK TÄISTERA NISUJAHU, TÄISTERA HELVESTE JA VANILJEKASTMEGA ÜRDIVÕI LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR NUIKAPSAS JA PAPRIKA
REEDE	PUDER SEEMNETE JA KLIIDEGA TOORMOOS	PIKKPOISS SEA- JA VEISEHAKKLIHAST RIIS/TÄISTERA JA DURUM PASTA VALGE KASTE PORGANDI-KAALIKASALAT SPINAT/PAPRIKA/EDAMAME OAD LEIB/SEPIK PIIM/KEEFIR ÕUN

*Igapäevaselt lisaks maitsevesi, maitseroheline ja seemned.

Söögikord	Retsept	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)
esmaspäev 17.11.2025	Riisihelbepuder (mahepiim)	201g	201Kcal	7.01g	4.42g	5.87g	28.19g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	236g	285Kcal	10.7g	6.84g	5.98g	40.5g
Lõunasöök	Seenekaste 1	50g	31Kcal	1.55g	0.95g	2.61g	1.23g
	Keedetud kartul 200	200g	161Kcal	0.22g	0g	4.22g	34.41g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.7g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Tatar	74g	71Kcal	1.2g	0.51g	2.37g	12.71g
	Jäasalat/porgand/mar. kurk/idandid 100g	101g	27Kcal	0.26g	0g	0.81g	4.2g
	Marjamahedik	150g	58Kcal	0.51g	0.12g	0.81g	11.69g
	Kokku:	860g	599Kcal	11.07g	6.47g	20.84g	98.51g
Vitamiinipaus	Banaan 80g	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g
	Kokku:	80g	54Kcal	0.16g	0.08g	0.64g	12.27g
teisipäev 18.11.2025	Kaerahelbepuder (mahepiim, mahe kaerahelbed)	201g	220Kcal	6.23g	2.68g	8.51g	30.48g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	236g	304Kcal	9.92g	5.1g	8.62g	42.79g
Lõunasöök	Aedviljasupp kalaga	250g	144Kcal	2.18g	0.43g	11.25g	18.34g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Kamavaht (kohupiimaga)	131g	274Kcal	16.65g	10.54g	10.46g	19.84g
	Marjad 20g	20g	11Kcal	0.26g	0.04g	0.22g	1.66g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.7g
	Avokaado-munamääre	20g	30Kcal	2.56g	0.49g	0.99g	0.45g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:	710g	711Kcal	29g	16.39g	33.05g	74.71g
Vitamiinipaus	Pirn (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.24g	8.16g
	Kurk (PRIA) 50g	50g	5Kcal	0g	0g	0.35g	0.7g
	Kokku:	130g	45Kcal	0g	0g	0.59g	8.86g
kolmapäev 19.11.2025	Odrahelbepuder (mahepiim)	201g	187Kcal	6.52g	4.02g	6.21g	24.42g
Hommikusöök	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Moos (suhkruvaba)	30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Kokku:	236g	274Kcal	10.8g	6.71g	6.23g	36.46g
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga	250g	163Kcal	1.75g	0.27g	17.26g	17.08g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Idandid kaunviljadest 5g	5g	1Kcal	0.02g	0.01g	0.17g	0.09g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g

	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.7g
	Või 5g	5g	37Kcal	4.1g	2.69g	0.02g	0.04g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kakao (mahepiim)	200g	174Kcal	6.74g	4.39g	5.45g	22.64g
	Tomat/kurk 100g	100g	16Kcal	0.15g	0g	0.73g	2.45g
	Kodujuust (PRIA) 30g	30g	31Kcal	1.32g	0.85g	3.99g	0.75g
	Kokku:	879g	674Kcal	21.43g	13.1g	37.75g	77.47g
Vitamiinipaus	Hurmaa	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
	Kokku:	80g	53Kcal	0g	0g	0.7g	11.12g
neljapäev 20.11.2025	8-viljahelbepuder (mahepiim)	200g	207Kcal	7.79g	4.39g	7.95g	24.63g
Hommikusöök	Moos (suhkruvaba)	30g	50Kcal	0.18g	0g	0g	12g
	Või 5g	10g	74Kcal	8.2g	5.38g	0.04g	0.08g
	Kokku:	240g	331Kcal	16.17g	9.77g	7.99g	36.71g
Lõunasöök	Peedisupp punase kapsa ja veiselihaga 1	249g	116Kcal	2.97g	1.61g	8.89g	11.82g
	Maitseroheline 5g	4g	1Kcal	0.02g	0g	0.11g	0.15g
	Hapukoor 20%	20g	44Kcal	4.26g	3.05g	0.65g	0.75g
	Marja-banaani kröbedik täistera nisujahu ja helvestega	100g	232Kcal	10.36g	6.09g	2.94g	30.06g
	Vaniljekaste 100g	100g	126Kcal	2.68g	1.61g	2.74g	22.64g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.7g
	Ürdivõi 5g	6g	37Kcal	4.11g	2.69g	0.04g	0.06g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g
	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Kokku:	764g	807Kcal	31.73g	19.94g	25.39g	99.75g
Vitamiinipaus	Paprika (PRIA)	80g	22Kcal	0.16g	0.08g	0.88g	3.61g
	Nuikapsas (PRIA) 50g	50g	12Kcal	0.1g	0g	0.25g	2.1g
	Kokku:	130g	34Kcal	0.26g	0.08g	1.13g	5.71g
reede 21.11.2025	Puder seemnete ja kliidega (mahepiim)	201g	202Kcal	9.18g	4.54g	7.92g	20.41g
Hommikusöök	Moos/või 30g	35g	84Kcal	3.69g	2.42g	0.11g	12.31g
	Kokku:	236g	286Kcal	12.87g	6.96g	8.03g	32.72g
Lõunasöök	Pikkpoiss sea-veisehakklihast (mahe veiseliha)	100g	240Kcal	15.9g	6.31g	16.58g	7.46g
	Riis (mahe)	75g	96Kcal	0.18g	0.03g	2.18g	21.25g
	Valge kaste toidukoorega 50g	50g	39Kcal	2.65g	1.54g	0.75g	3.07g
	Leib	30g	63Kcal	0.36g	0.06g	2.11g	11.34g
	Sepik	30g	78Kcal	0.85g	0.09g	2.39g	14.7g
	Maitsevesi (sidrun/marjad) 0,075l	75g	2Kcal	0.04g	0.01g	0.04g	0.28g
	Mahepiim 3,8%-4,4% (PRIA) 0,075l	75g	51Kcal	3.08g	2.03g	2.48g	3.45g

	Mahekeefir 2,5% (PRIA) 0,075l	75g	57Kcal	3g	2.7g	3g	4.5g
	Keedetud mahemakaronid	75g	110Kcal	2.12g	0.32g	3.33g	19.01g
	Spinat/paprika/edamame oad (külma)	99g	51Kcal	1.77g	0.19g	3.57g	3.83g
	Kokku:	684g	787Kcal	29.95g	13.28g	36.43g	88.89g
Vitamiinipaus	Õun (PRIA)	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g
	Kokku:	80g	40Kcal	0g	0g	0.16g	8.72g